

Reanimation: Menschen mehrheitlich bereit im Notfall zu helfen, es fehlt aber an Handlungssicherheit

Zum 15. Mal seit 2012 findet vom 21. bis 27. September die „Woche der Wiederbelebung“ statt, an der Fachorganisationen der Notfallmedizin auf das Thema aufmerksam machen. Die Aktionswoche soll Ängste abbauen und ermutigen, bei einem plötzlichen Herzstillstand als Ersthelfende einzugreifen. Doch wie steht es aktuell um Bereitschaft und Kompetenz der Menschen in Deutschland, im Notfall andere wiederzubeleben? Wie kann man sie noch besser auf eine derartige Situation vorbereiten? Antworten darauf gibt eine repräsentative Umfrage der ADAC Stiftung.

Es mangelt weder an Einsicht noch an Bereitschaft: Die Menschen in Deutschland sind sich bewusst, dass sie jederzeit als Ersthelfende gefordert sein können, wenn sie Zeuge eines Herz-Kreislauf-Stillstands werden. Eine sehr große Mehrheit ist auch bereit, Erste Hilfe zu leisten und zu reanimieren. Jedoch zeigt der „Monitor Reanimation“ der ADAC Stiftung, dass oftmals die Handlungssicherheit fehlt.

Einen plötzlichen Herz-Kreislauf-Stillstand erleiden in Deutschland jährlich rund 130.000 Menschen außerhalb einer Klinik. Bis der professionelle Rettungsdienst eintrifft, sind es oft Angehörige, Freunde oder Nachbarn, die sich plötzlich in der Rolle potenzieller Ersthelfender wiederfinden. Ihre Wiederbelebensmaßnahmen können helfen, Leben zu retten und Folgeschäden zu verringern.

Knapp zwei Drittel der Menschen in Deutschland würden in so einer Situation direkt mit einer Reanimation beginnen. Viele äußern jedoch die Sorge, durch falsche Maßnahmen dem Menschen in Not zusätzlich zu schaden. Genau hier könnte die telefonische Anleitung durch die Rettungsleitstelle helfen. Bislang wird diese Unterstützung in Deutschland allerdings noch nicht flächendeckend angeboten. Der Grund: heterogene gesetzliche Rahmenbedingungen. Mit der Aussicht auf telefonische Anleitung durch die Leitstelle steigt die Reanimationsbereitschaft der Befragten von 64 auf 83 Prozent.

Christina Tillmann, Vorständin der ADAC Stiftung: „Die Ergebnisse machen Mut. Immer mehr Menschen in Deutschland trauen sich zu, im Notfall zu reanimieren. Immer mehr wollen ihre Kenntnisse auffrischen. Wir setzen uns dafür ein, möglichst viele Menschen handlungssicher zu machen, damit Überleben nicht vom Zufall abhängt.“

Welchen immensen Einfluss eine schnelle Wiederbelebung auf das Ausmaß der Folgeschäden haben kann, scheint den Menschen durchaus bewusst zu sein. Das ist daran abzulesen, dass die Bereitschaft wächst, Erste Hilfe zu lernen. 44 Prozent der Befragten möchten wieder einen Erste-Hilfe-Kurs belegen, drei Viertel von ihnen spätestens im kommenden Jahr. Der Anteil der Befragten, die „sehr gerne“ dazu bereit sind, stieg gegenüber dem Vorjahr von 20 auf 27 Prozent.

Reanimation als festen Bestandteil des Unterrichts ab Klasse 7 befürworten 82 Prozent. Bislang haben lediglich sechs Bundesländer (Hessen, Saarland, Niedersachsen, Rheinland-Pfalz, Bayern und Nordrhein-Westfalen) Wiederbelebung verpflichtend in den Lehrplan der Sekundarstufe I aufgenommen.

Statistisch als besonders gefährdet, einen Herz-Kreislauf-Stillstand zu erleiden, gilt die Altersgruppe Ü60. Dieses erhöhte Risiko bedeutet zugleich, dass Menschen über 60 besonders häufig in die Rolle potenzieller Ersthelfender kommen, weil sie als Ehepartner, Verwandte oder Freunde Zeuge des Notfalls werden.

Doch nur 27 Prozent der über 60-Jährigen haben in den letzten zehn Jahren ein Reanimationstraining absolviert. In den vergangenen zwei Jahren haben weniger als 10 Prozent an einem Training teilgenommen. Lediglich 23 Prozent in dieser Altersgruppe geben an zu wissen, wann reanimiert werden muss. Leben retten können im Notfall auch die app-basierten Ersthelfer-Netzwerke. Geht bei einer Leitstelle ein Notruf ein, schickt sie nicht nur den Rettungsdienst zum Einsatzort, sondern alarmiert zeitgleich über eine App die Ersthelfenden, die sich in unmittelbarer Nähe zum Einsatzort befinden.

Nach Angabe der Betreiber dieser Alarmierungssysteme gelingt es, nach durchschnittlich 4 Minuten einen Ersthelfenden am Notfallort zu haben. Die Ersthelfer-Netzwerke hätten demnach das Potenzial, den neuralgischen Zeitraum zwischen Herz-Kreislauf-Stillstand und Eintreffen der Rettungskräfte fast zu halbieren. Auf Reanimation durch professionelle Rettungskräfte warten Patienten durchschnittlich 7 Minuten, im ländlichen Raum teilweise erheblich länger.

Leider sind diese Ersthelfer-Netzwerke noch relativ unbekannt. Nicht einmal jeder fünfte Befragte kennt das Konzept. Nach Erläuterung der Funktionsweise sagen aber immerhin 23 Prozent, dass sie sich wahrscheinlich in ein Netzwerk aufnehmen lassen wollen. Das Potenzial der Ersthelfer-Apps scheint mithin deutlich höher zu sein als die derzeitige Zahl von bundesweit 185.000 Registrierungen vermuten lässt.

Über die ADAC Stiftung:

Die ADAC Stiftung konzentriert sich in ihrer Arbeit auf zwei Themen: Mobilität und Lebensrettung. Sie setzt sich dafür ein, dass alle Menschen in Deutschland ihrem Bedürfnis nach Mobilität sicher und nachhaltig nachkommen können. Und dass Menschen mit akuten Verletzungen oder in lebensbedrohlichen Situationen im ganzen Land schnelle und wirksame Hilfe erhalten. Die Stiftung ist 2016 gegründet worden. Seit Anfang 2017 ist sie alleinige Gesellschafterin der gemeinnützigen ADAC Luftrettung und fördert interdisziplinäre Projekte im Rettungswesen.

Über den „Monitor Reanimation“:

Mit dem regelmäßig erscheinenden „Monitor Reanimation“ beschreibt die ADAC Stiftung, wie gut die Chancen auf erfolgreiche Erste Hilfe bei Herz-Kreislauf-Stillstand sind. Der Monitor ist die einzige Studie in Deutschland, die umfassend auf die Voraussetzungen von Reanimation vor Eintreffen des Rettungsdienstes blickt. Erste Hilfe bei Herz-Kreislauf-Stillständen ist von entscheidender Bedeutung, weil es bereits nach drei bis fünf Minuten ohne Sauerstoffversorgung zu bleibenden Schäden im menschlichen Gehirn kommen kann. Der „Monitor Reanimation“ analysiert die systemischen Voraussetzungen für höhere Rettungsquoten und gibt Handlungsempfehlungen, wie in Deutschland die Kultur der Wiederbelebung gestärkt werden kann. Die diesjährige Ausgabe konzentriert sich auf die Einstellungen und Wünsche der Bevölkerung in Deutschland mit Blick auf eine mögliche Rolle als Ersthelfende.

Für die aktuelle Ausgabe hat das Institut Norstat im Auftrag der ADAC Stiftung zwischen dem 24. April und dem 8. Mai 2026 insgesamt 2.066 Personen ab 16 Jahren mit Hauptwohnsitz in Deutschland online befragt. Die Stichprobe ist nach Alter, Geschlecht und Bundesland repräsentativ.

Ansprechpartner:

Paul Polyfka, Pressesprecher

E-Mail: paul.polyfka@stiftung.adac.de, Telefon: 0171 / 55 50 500

